

## O yoga na academia: debate entre investigadores e praticantes no Dia Mundial do Yoga em Portugal – Universidade Lusófona, 21 de Junho 2018

**P**aulo Hayes  
ULHT  
paulo.hayes@gmail.com

---

Direito, terapia, consciência social e filosofia relacionada ao yoga foram discutidos numa perspectiva multicultural. O evento foi organizado pelo investigador Paulo Hayes, da linha de investigação cosmovisões da Ásia, departamento Ciências das Religiões da Universidade Lusófona.

O que é o yoga? Uma atividade física, uma técnica terapêutica ou um caminho espiritual? Qual a sua importância num mundo acelerado, cheio de stress e ansiedade? Pode nos ajudar a construir um mundo mais sustentável? Esses foram alguns dos debates que aconteceram no painel “*O yoga numa perspectiva multicultural*”.

O evento contou com dez palestrantes de áreas diversas - Direito, Linguística, Ciências da Religião, Medicina, Diplomacia, além de, naturalmente, praticantes e instrutores de yoga. O objetivo era provocar um debate diversificado, mostrando as várias componentes do yoga e suas contribuições para a sociedade. “Foi um evento global, no sentido de ligarmos o yoga a várias áreas da vida. Havia participantes de vários quadrantes do conhecimento e uma abordagem multicultural”, resume Hayes, que também é praticante e investigador independente há 20 anos, instrutor de yoga e doutorando em História e Cultura das Religiões pela Universidade de Lisboa.

Na plateia, aproximadamente cem pessoas assistiram ao painel e participaram de um debate final, o que comprova o crescente interesse académico no tema. “É um facto notório que o yoga tem um papel na academia, já reconhecido em universidades norte-americanas e europeias, na Inglaterra e na França, por exemplo. As universidades portuguesas estão também aos poucos a abrir as portas para esta área de estudo”, diz Hayes.

Nuno Veludo, assessor do pelouro da educação e dos direitos sociais na Câmara Municipal de Lisboa, esteve presente para abrir o debate e garantiu que o município tem trabalhado pela expansão do yoga, ao aprovar e apoiar iniciativas na área. “O yoga é multicultural e a cidade de Lisboa, como se sabe, também é”, disse. “As iniciativas do yoga conseguem juntar várias nacionalidades, gêneros, idades, conseguem juntar Lisboa da forma como a olhamos politicamente”, completou.

### **Direito do fitness e yoga: como funciona atualmente a regulação do yoga em Portugal**

Um dos pontos de discussão mais pertinente da noite foi o enquadramento jurídico do yoga em Portugal. O tema surgiu a partir da comunicação do Professor Doutor Alexandre Mestre, advogado, ex-secretário de estado da juventude e do desporto e autor de diversos artigos e livros na área do direito fitness. Chamou atenção para o fato de que, ainda que não exista atualmente uma legislação específica para a prática, diversos países estão neste processo e Portugal deverá seguir a tendência nos próximos anos. Isso significa, por exemplo, que algumas das vertentes do yoga possam exigir formação profissional certificada de instrutores ou que haja regras específicas para o funcionamento de escolas.

O tema é sensível, por exigir a conceptualização de uma prática extremamente diversa. “Há no yoga vertentes de atividade física muito parecidas com o ginásio, em particular o *ashtanga*, de trabalho do corpo. Por outro lado, temos uma relação entre professor e aluno que ultrapassa essa vertente e funciona como um guru moderno, está no domínio da espiritualidade”, observou Paulo Hayes.

Será então o yoga religião, prática espiritual, desporto ou uma distinta forma de cultura? “Do ponto de vista do jurista, é como um desporto. Lúdico, recreativo e com o fim de integração social”, explicou Mestre. Ele defendeu ainda que as escolas e entidades de representação portuguesas se devem unir para discutir a regulamentação e consolidar uma posição, antecipando-se a uma regulação arbitrária do Estado. Em alguns países, como a Índia, apenas algumas vertentes são regulamentadas e compreendidas como terapias complementares.

## **Os benefícios do yoga para a saúde**

“Na Europa dos dias de hoje, em que dependemos quase totalmente da tecnologia, ignoramos o nosso ser e em que nunca temos tempo, como atingir o bem-estar físico, psíquico e mental?” Com esta provocação, a médica e colaboradora da Comunidade Hindu de Portugal Suryakala Chhaganlal iniciou uma reflexão sobre os benefícios terapêuticos do yoga. Ela explicou como o yoga funciona como tratamento complementar à medicina tradicional no tratamento de doenças psicossomáticas. O trabalho com mantras, posturas e meditação muda pensamentos e emoções que alimentam esses distúrbios. “O yoga me ensina aquilo que não consigo fazer quando estou em culpa e não estou bem comigo própria. Isto é, me ensina a gerar bem-estar mental com pensamentos positivos”, disse.

Os benefícios terapêuticos do yoga também foram abordados por outros palestrantes. Luís Bontempo, professor e diretor da Arte de Viver em Portugal, por exemplo, lembrou-se da importância de cuidar das nossas quatro fontes de energia, não de apenas uma ou duas. Elas são a alimentação, o sono, a respiração e a meditação. “Manipulando a nossa respiração, em estado meditativo, podemos mudar nossas emoções e o sistema endócrino. E aumentamos significativamente a nossa felicidade”, afirmou.

## **Yoga para tratamento de stress e burnout**

A vice-presidente da Associação Europeia de Terapias Orientais, Ana Gema, listou uma série de pesquisas que comprovam os benefícios do yoga especificamente em quadros de stress e burnout. Segundo ela, esses estados decorrem de reações químicas do corpo que não podemos interromper, mas com as quais podemos ter uma relação mais saudável. Por exemplo, quando se tem um mau chefe ou uma apresentação importante, o corpo responde aumentando a libertação hormônios do stress. Essa é uma resposta biológica e fisiológica comum para qualquer situação de luta. Porém quando as fontes de stress se prolongam ou a resposta do corpo não diminui, temos a sensação de estarmos sobrecarregados numa implacável “tagarelice da mente”.

A redução dessa sensação agonizante pode ser atingida com remédios e também, com resultados até mais satisfatórios em longo prazo, com o yoga. “A prática da não-reação, do desapego e o uso da respiração numa forma longa e espaçada, irão comunicar

segurança ao nosso corpo fazendo com que as reações de stress se tornem menores e também mais apropriadas ao verdadeiro nível de perigo", explicou Gema. "Esse estado de descanso e tranquilidade altera o sistema nervoso parassimpático onde o stress se manifesta."

Gema deu ainda exemplos de como o prāṇāyāma e a meditação melhoram esses maus estados físicos e mentais: acalmando as flutuações da mente, reduzindo a taxa cardíaca, induzindo o relaxamento muscular, aumentando a comunicação do encéfalo, medula e membros, afetando positivamente o humor e o foco mental. O resultado vai muito além do bem-estar físico imediato. "Ajuda-se na capacidade de aceitação, de amor próprio e de conhecimento verdadeiro dos sentimentos e daquilo que é verdadeiramente bom para nós e do que não é."

### **Yoga para crianças**

E em tempos em que até mesmo crianças têm manifestado stress e depressão, a prática do yoga tem sido pensada e adaptada para os miúdos. As diretoras da Federação Portuguesa de Yoga, Luísa Gil e Ana Pereira reportaram que diversas escolas europeias têm adotado o yoga como componente extracurricular e, em casos menos comuns, curricular. "Alguns exercícios de respiração antes de um teste ou de estudar para uma prova, auxiliam muito e as escolas reconhecem isso", disse Luísa Gil.

Os benefícios vão além do estudo ou da idade escolar e podem alcançar também crianças mais novas, explicou Ana Pereira. "O yoga pode chegar a bebés ainda dentro da barriga por meio da prática da mãe. Depois, há as músicas e os movimentos para bebês. Já um pouco mais velhos, eles têm livros com jogos ou posturas associadas a animais que os ensinam a gostar e a praticar no dia a dia."

### **Por que é importante aprender as línguas do yoga**

Ainda que a vertente terapêutica do yoga venha sendo bastante divulgada e atraia milhares de praticantes no mundo todo, o yoga supõe conhecimento e prática mais amplos. Shiv Kumar Singh, do centro de estudos Indianos da Universidade de Lisboa, lembrou este aspecto e destacou a importância do domínio do sânscrito para a sua compreensão absoluta.

Numa contextualização histórica, Suryakala Chhaganlal explicou que o yoga é parte do conhecimento do Atharva Veda, um dos quatro Vedas, os textos sagrados mais antigos que existem e redigidos na Índia há milhares de anos. Para se ter noção da complexidade que o yoga envolve, na idade média Indiana, ele era ensinado nas escolas tradicionais em várias etapas ao longo da vida. Para aprender, apenas para ter acesso a uma nova etapa de conhecimento, era preciso passar por testes. Este tipo de yoga que ainda existe e o interesse terapêutico é apenas uma parte dele. A busca passa pela união do corpo, mente e espírito e pela harmonia com o universo.

Essa prática mais aprofundada pode ter um aspecto religioso, como explicou o docente do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas e investigador do Instituto do Oriente, Pedro Matias. “A tradução da palavra yoga tem que ser feita de acordo com cada contexto. Pode ser traduzida como concentração, domínio de si ou união. Neste último do caso, tem a ver com o conceito de religião (do latim religare) de religar o homem a algo que é transcendente”, disse.

Para compreender o yoga em toda esta complexidade, quem quer aprofundar a prática terá que mais cedo ou mais tarde, de conhecer a sua língua. É no sânscrito, que tem milhares de anos e cerca de quatro mil regras gramaticais, que foram escritas as filosofias, orações e liturgias da Índia e as bases do yoga. E na sua tradução, transliteração ou transcrição para as línguas latinas muita coisa se perde, conforme explicou o diretor do Centro de Estudos Indianos da Universidade de Lisboa que leciona sânscrito, hindi e culturas da Índia em universidades portuguesas, Shiv Kumar Singh. “Há sons que simplesmente não existem para os estudiosos e nem sempre chegamos ao som e ao conceito associado com exatidão”, disse.

O docente e coordenador da linha de investigação “Cosmovisões da Ásia” da Universidade Lusófona, António Faria também abordou a questão. “Uma cultura gera uma palavra para um conceito. Se outra não gerou uma palavra para esse conceito, como vamos traduzi-lo? É complicado arranjar um retrato mais ou menos fiel.” Pensando nisso, o aprendizado do sânscrito é interessante não só do ponto de vista linguístico e histórico, mas também filosófico e de reflexão pessoal. “Ajuda também a aprender o yoga e com isso cria um melhor futuro e sociedade”, disse Singh.

### **Da preocupação individual para a melhoria coletiva**

O fato de que muitos praticantes se aproximarem do yoga por desejo de melhoria individual e acabarem por despertar uma consciência coletiva e preocupação com o mundo, foi também abordado por alguns dos oradores. “Em qualquer tipo de yoga, ao iniciar a jornada, o praticante entra num caminho transformador de mudança de vida”, defendeu o professor António Faria.

Nesta perspectiva, Faria disse que a pratica do yoga pode auxiliar a sociedade a lidar com alguns dos desafios do século 21 e com a noção problemática de progresso trazida pelo materialismo científico que se expressa hoje em alterações climáticas, insegurança alimentar, desigualdades económicas e alienação mental. “O yoga contém uma sabedoria da casa do mundo (oikos) a qual todos pertencemos. Com a noção de interdependência, desperta o praticante para a noção de que ele e o todo estão indissoluvelmente conectados. Com isso, proponho, desenvolve saúde ecológica e diversidade, segurança económica, equidade social, criatividade cultural e, fundamentalmente, aprendizado”.

Bontempo, da Arte de Viver, também falou sobre como, na sua experiência de instrutor, tem visto o yoga desencadear movimentos amplos de bem-estar e positividade. “Na vida, quando o nosso sentido de pertença diminui, a gente tende a pensar em nós mesmos. Como vou prosperar? Como vou fazer sucesso? Como vou atingir em meus objetivos? Quando o nosso sentido de pertença aumenta, sentimos isso pela nossa família e quando aumenta ainda mais, sentimos pelos outros e até pelo universo. Com isso, percebemos que somos ecossistemas individuais que interagem. O bem-estar de um é o de outro.”

Por fim, a representante da embaixada da Índia, Kalpana Humpal, lembrou que este caminho requer “99% de prática e 1% de discussão” e convidou todos os que querem trilha-lo a fazer do yoga um compromisso de rotina diário.

No que depender deste grupo, comprometido com a disseminação do yoga na academia Portuguesa, o debate está só a começar. “O yoga é um fenómeno de relevância mundial que está a aumentar. E pode interessar a muitos: académicos, desportistas, terapeutas, pessoas ligadas à espiritualidade e todos aqueles que buscam um modo de vida alternativo”, avisa Hayes.